

# Mein Zuhause

HAUSZEITUNG SENIORENZENTRUM AN DER ELZ

Ausgabe 2 • Juli 2021



## *Herzessache*

Bei zwei Gartenaktionen  
wurde unser Garten  
verschönert

## *Alternative Heilmethoden*

In dieser Ausgabe stellen wir  
Gänseblümchen und  
Lavendel vor

## *Unser Testzentrum*

Eva Maria Volk berichtet  
von ihrer Arbeit im  
Testzentrum

# Liebe Bewohnerinnen und Bewohner

Sommer, Sonne, Sonnenschein – die warmen Temperaturen genießen und süße Früchte naschen, einen Kaffee trinken mit Freunden oder der Familie an einem schattigen Plätzchen oder ein Bierchen im Freien – so ist der Sommer für die meisten von uns doch die schönste Jahreszeit.

Sicherlich kennen Sie dieses Sprichwort: „Im Leben sind es oft die kleinen Dinge, die uns die größte Freude bereiten.“ Im Kern dieses Sprichworts steckt so viel Wahres. Der erste Kaffee am Morgen, wenn die Welt erst langsam erwacht. Der frische Geruch nach einem Sommerregen. Ein unerwartetes „Dankeschön“ oder auf der Straße einfach so ein Lächeln geschenkt bekommen. All diese Momente versüßen unseren Alltag, auch wenn dieser in Coronazeiten nach wie vor nicht so ist, wie wir uns das alle wünschen.

Doch viel wichtiger, als nach hinten zu schauen, ist es, das Fenster zu öffnen und nach vorne zu blicken, unseren Fokus auf das zu legen, was uns guttut. Gehen Sie ein paar Schritte nach draußen z. B. in unseren schönen Garten. Genießen Sie die Natur und versuchen Sie, die sommerlichen Impressionen festzuhalten. Verweilen Sie auf einer unserer Bänke, halten kurz inne und genießen den Anblick der blühenden Beete, bevor Sie weitergehen. Lassen Sie sich von der Sonne und Wärme mit Zufriedenheit erfüllen und genießen Sie Ihre persönlichen Lieblingsmomente.

Die nächste Ausgabe erscheint im Oktober 2021.  
Schöne Sommermonate und viel Spaß beim Lesen des Heftes wünscht Ihnen



**Antje Kössl-Janssen M.Sc.**  
Geschäftsführerin



**Antje Kössl-Janssen M.Sc.**  
Geschäftsführerin



# Sommerblumen bringen Freude

## Die Rose – die Königin der Blumen

Egal ob rot, gelb oder weiß, jetzt ist der Zeitpunkt, an dem die Rosenblüte ihren Höhepunkt erreicht.

Vielleicht haben Sie auch Rosen in Ihrem Garten oder vielleicht erinnern Sie sich an Ihre Jugend und den Garten der Eltern, Nachbarn oder Freunde, in dem Rosen geblüht haben.

Rosen beeindruckt uns nicht nur durch ihre Farbenpracht, sondern auch mit ihrem Duft. Der intensive Geruch wird in der Aromatherapie zur Entspannung verwendet und dient als Grundlage für viele Parfümkreationen. In der Heilkunst sollen aus Rosen gewonnene Öle bei Erkältungen, Darm- und Gallenleiden, Wassereinlagerungen sowie Gicht und Rheuma helfen. Übrigens können Rosen auch zur Herstellung von Süßigkeiten und Konfitüren genutzt werden.

Nicht zuletzt ist die Rose ein wiederkehrendes Thema in Kunst und Gesang. Maler verwenden sie in unzähligen Gemälden, Dichter beschreiben ihre Schönheit in Reimen und Sänger erzählen in Liedern von ihren Kräften. Die Rose dient als Symbol für Liebe ebenso wie für Leidenschaft, sie versinnbildlicht Zuneigung und Freundschaft. Und wer von uns würde sich nicht über eine Rose von einer ihm nahestehenden Person freuen.

In diesem Sinne schenken Sie im Rosenmonat doch jemandem eine Rose!





## ***Alternative Heilmethoden***

### ***Gänseblümchen – hübsch und gesund***

Anstatt diese Blümchen mit dem Rasenmäher zu köpfen, sollte man eher behutsam damit umgehen. Die deutsche Übersetzung „ewig schön“ des lateinischen Namens des Gänseblümchens passt nämlich ganz wunderbar. Während andere Blumen im Laufe des Jahres still und heimlich von der bunten Blumenwiese verschwinden, reckt dieses kleine, hübsche und ausdauernde Blümchen fast das ganze Jahr sein Köpfchen der Sonne entgegen.

Unseren Vorfahren waren Gänseblümchen geradezu heilig, denn sie standen für Unschuld und Reinheit. Diese gesunde Blume ist zudem mit viel Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalium und Vitamin A ausgestattet. Das alleine ist schon ein Grund, sie in den Salat zu mischen oder sie einfach frisch aufs Butterbrot zu streuen. Ihre Bitterstoffe wirken blutreinigend und regen die Verdauung und den Stoffwechsel an. Äußerlich angewandt, helfen sie, die Wundheilung zu unterstützen.

### ***Lavendel – für eine entspannte erholsame Nacht***

Lavendel ist ein Klassiker, wenn es darum geht, Anspannung und Ängste zu beruhigen und den Körper zu entspannen. Verantwortlich dafür sind die ätherischen Öle der Pflanze. Um Schlafprobleme mithilfe von Lavendel einzudämmen, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Man kann beispielsweise ein Sträußchen frisch gepflückten Lavendel auf das Nachtschränkchen neben das Bett legen oder mit den Blättern ein kleines Stoffsäckchen füllen und dieses unter das Kopfkissen legen.



# Unsere Gartenaktionen

## Herzenssache

Unter dem Motto „herzenssache“ hat das Autohaus Ernst + König die Verschönerung unserer Gartenanlage mit Pflanzen und Dekoartikeln übernommen. Bei insgesamt zwei Gartenaktionen erhielten wir für die Neubepflanzung 80 Stauden von Luises Blumenlädle aus Bahlingen, die von der Seniorchefin Rosmarie Hense übergeben wurden.

Die Firma Baggerbetrieb & Gartenbau Schlegel organisierte mit Gerätschaften und Fachwissen die Pflanzaktion, die von den Azubis der Ernst + König GmbH mit viel Spaß und Freude durchgeführt wurde, ebenso wie der Aufbau unserer neuen Vogelhäuschen.

Diese wurden von unseren Bewohnern liebevoll mit spezieller Kreidefarbe bemalt, die Andrea Schulz mitgebracht hatte. Die hübschen Holztulpen, die nun unseren Garten verschönern, kamen von der Firma Yellowchair aus Riegel.

Beim zweiten Termin wurde eine neue Sitzfläche rund um unser Staudenbeet geschaffen und zwei wunderschöne, mobile Hochbeete, an die auch Rollstuhlfahrer problemlos heranfahren können, geliefert und bepflanzt. Ohne den Einsatz der Zimmerei Saum aus Buchheim und Gartenbau Schlegel aus March wäre dieses „herzenssache“-Projekt nicht umzusetzen gewesen. Alexander Saum & Sebastian Schlegel haben mit ihren Teams die Träume der Bewohner\*innen wahr werden lassen.

Unser Garten ist ein wichtiger Ort für unsere Bewohner und durch die Verschönerungsmaßnahmen der letzten Wochen fördert er sehr die Lebensqualität in unserem Haus!

Vielen lieben Dank an alle Beteiligten!!!





## ***So wichtig ist es, regelmäßig zu trinken***

Wenn Dir das Leben Zitronen gibt, mach Limonade draus!

Kein Durstempfinden, persönliche Abneigungen, vielleicht sogar noch Schluckbeschwerden: Im Alter fällt es vielen schwer, ausreichend zu trinken.

Doch Flüssigkeitsmangel, besonders in den Sommermonaten, kann schwerwiegende Folgen haben. Durch ausreichendes Trinken lässt sich dies zum Glück wieder ausgleichen.

Unsere praktischen Trink-Tipps können dabei helfen, Schluck für Schluck den Flüssigkeitshaushalt wieder in den Griff zu bekommen.

Wenn der Durst einsetzt, ist es eigentlich schon zu spät. Der Körper leidet dann bereits: Ihm fehlt es an Flüssigkeit. Durch Schwitzen, über Nieren, Darm und durch die Atmung verliert er ständig Flüssigkeit.

Wird der entstehende Mangel nicht ausgeglichen, macht sich das bemerkbar:

- Die Haut wird trocken.
- Der Kopf schmerzt.
- Man fühlt sich matt.
- Schwindel kann auftreten.
- Die Konzentration nimmt ab.
- Die Verdauung ist gestört.
- Bluthochdruck wird wahrscheinlicher.

### ***Immer ein Getränk zur Hand zu haben***

Ein Glas Wasser vor dem Aufstehen hilft beim Start in den Tag. Deshalb sollte schon auf dem Nachttisch eine Flasche Wasser bereitstehen. Forscher konnten einen Zusammenhang zwischen der täglichen Wasseraufnahme und dem Gemütszustand feststellen.

## Rituale etablieren

Ans Trinken zu denken fällt leichter, wenn es zur guten Gewohnheit wird. Wiederholungen sind eine gute Hilfe: zum Beispiel immer zur vollen Stunde, nach jeder umgeblätterten Buchseite oder bei jedem langen Blick aus dem Fenster.

Verknüpfen Sie bestimmte Handlungen des Tages mit dem Trinken und ritualisieren so die Flüssigkeitsaufnahme. Handlungen, die sich dafür anbieten, sind zum Beispiel das Telefonieren oder Fernsehen. Stellen Sie sich vorher ein Getränk bereit und verknüpfen Sie die Handlung mit dem Trinken. Irgendwann wird es ganz normal für Sie sein, bei diesen Tätigkeiten zu trinken und Sie haben damit Situationen geschaffen, in denen die Flüssigkeitszufuhr zum Automatismus geworden ist.



## Probieren und zelebrieren

Ausreichend trinken kann so einfach sein! Jeder weiß, wie wichtig es ist, täglich ausreichend Wasser zu trinken. Viel Wasser ist gut für die Haut, die Organe und das allgemeine Wohlbefinden.

Aber muss es deswegen immer langweiliges Leitungswasser sein? Man kann so leicht sowohl optisch als auch geschmacklich nachhelfen:

Besonders gut in das Wasser passen Zitrusfrüchte, wie Orangen, Limetten oder Zitronen. Sehr beliebt sind außerdem auch Scheiben von Ingwer, Gurken oder Minzblätter. Auch viele Früchte und Beeren, wie zum Beispiel Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren, machen aus dem Wasser einen fruchtigen Sommerdrink – es ist alles erlaubt, was schmeckt.

## Wasser trinken ist gesund

- je mehr desto besser.

Eine ausreichende Wasserzufuhr ist gesund und sorgt für einen strahlenden Teint. Trinkt man allerdings zu viel Wasser, wird die Salzkonzentration im Blut stark reduziert. Um den Salzhaushalt auszugleichen, können sogar die Funktionen von Herz, Nieren, Hirn und Lunge vom Körper zurückgefahren werden.

Die empfohlene Wassermenge beträgt je nach Körpergewicht 1,5 bis 3 Liter pro Tag. Ungesüßte Tees oder Fruchtschorlen können für die nötige Abwechslung sorgen.

Ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen ist durch und durch gesund. Wir fühlen uns wacher und sehen auch frischer aus, weil unsere Sauerstoffversorgung durch die Aufnahme von Wasser verbessert wird. Unser Stoffwechsel wird angekurbelt, die Durchblutung angeregt. Die Haut bleibt straffer, die Körpertemperatur konstant. Gut durchfeuchtete Schleimhäute können außerdem Krankheitserreger besser abwehren. Und viele Verdauungsprobleme entstehen gar nicht erst.



## Neues von den Heimfürsprechern

In den vergangenen Wochen nutzten wir, Frau Oehlert und Frau Eichstädt, die Gelegenheit das Seniorenzentrum An der Elz vom Keller bis zum Dach kennenzulernen. Die Hausführung übernahm Herr Wunsch, so konnten wir uns bei den Bewohner\*innen und den Betreuer\*innen vorstellen.

Immer wieder erhalten wir Heimfürsprecher Anfragen, welche wir bei der Heimleitung vorbringen, um gemeinsam auf Lösungssuche zu gehen. Gemeinsam mit Herrn Lemper und Herrn Wunsch entstehen viele Ideen, welche aktuell unter Coronabedingungen leider noch nicht umsetzbar sind.

Wenn Sie Wünsche, Anregungen oder Ideen haben, wie wir das Seniorenzentrum An der Elz für Bewohner\*innen und Betreuer\*innen attraktiv weiter gestalten können, freuen wir uns über Ihre Nachricht.

Sie erreichen uns über die Verwaltung (Frau Graf-Wolf und Frau Henning) oder senden Sie uns eine E-Mail unter:  
heimfuersprecher@seniorenzentrum-elz.de

Herzliche Grüße

Frau Oehlert, Herr Sammel und Frau Eichstädt



## Geplante Aktivitäten

Der Frühling ist vorbei und nun sind wir schon im Sommer angekommen. Mit den fallenden Infektionszahlen kommen nun auch die Lockerungen der Corona-Maßnahmen.

Einige von Ihnen konnten schon in den Genuss der EM-Loge kommen, welche sich auch langsam dem Ende zuneigt.

Für die nächsten Wochen haben wir einige neue Aktivitäten geplant, über welche wir Sie natürlich noch vorab persönlich informieren möchten.

Unter anderem haben wir uns überlegt, dass es sicher für viele von Ihnen interessant wäre, den Emmendinger Wochenmarkt zu besuchen. Der Wochenmarktbesuch wird jeden zweiten Freitag stattfinden.

Auch haben wir uns dazu entschieden, einmal im Monat am Wochenende ein Abend-Café zu veranstalten. Dort werden Filme gezeigt, Musik gehört, Spiele gespielt, Bücher vorgelesen und vieles mehr. Über alle Aktivitäten werden Sie natürlich vorab noch informiert.

Sollten Sie Anregungen oder Wünsche an die Betreuungskräfte haben, zögern Sie nicht, uns anzusprechen. Wir helfen Ihnen gerne und freuen uns über jegliche Kontaktaufnahme.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Zeit.

Ihr Betreuungsteam des Seniorenzentrum An der Elz, Brigitte Schweitzer, Alltagskoordinatorin

# Feste feiern, wie sie fallen



## Sommerfest

Mit Festen sind meistens schöne Erinnerungen verbunden. Feste sind ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Daher möchten wir Sie herzlich zu unserem Sommerfest einladen am

**30. Juli 2021 ab 14:30 Uhr**

Voller Vorfreude blicken wir auf den Monat Juli, der eine ganz besondere Überraschung bereit hält: Nachdem der letzte Sommer uns pandemiebedingt wenig Raum zum Feiern ließ, richten wir hoffnungsvoll unseren Blick nach vorne und laden Sie, unsere Bewohner\*innen ganz herzlich ein, mit uns in alter Frische und mit neuem Schwung, das Sommerfest des Seniorenzentrums An der Elz zu feiern.

Wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen einen gemütlichen Nachmittag zu verbringen, zu lachen und uns bei einer Tasse Kaffee und Kuchen oder einem kühlen Bier auszutauschen. Es erwartet Sie ein buntes, unterhaltsames Rahmenprogramm. Für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt.

Zurzeit müssen wir unsere rauschende Feierlaune noch auf einen kleinen Rahmen beschränken. Daher findet das Sommerfest nur mit unseren Bewohner\*innen und Mitarbeiter\*innen aus dem Seniorenzentrum statt.

## Oktoberfest

Ob es wohl mehr Seniorenheime gibt, in denen so gefeiert wird, wie in unserem Seniorenzentrum An der Elz?

In diesem Jahr kann das größte Volksfest auf der Münchner Wiesn coronabedingt nicht stattfinden – das gilt aber noch lange nicht für uns. Am

**30. September 2021**

steht ein weiteres Highlight auf dem Veranstaltungsplan: Ein zünftiges Oktoberfest!

Und wie es sich für ein richtiges Oktoberfest gehört, steht auch kulinarisch an diesem Tag alles im Zeichen der bayrischen Wiesn. Singen und Schunkeln Sie kräftig mit uns bei Weißwurst mit süßem Senf, Brezeln und Bier.

Wir alle vom Team Seniorenzentrum An der Elz heißen Sie herzlich willkommen und erwarten Sie voller Freude!



## Meine Arbeit im Testzentrum

Mein Name ist Eva-Maria Volk. Ich bin 21 Jahre alt und bin zurzeit als Pflegeassistentin im Seniorenzentrum An der Elz tätig, vor allem bei der Durchführung von Corona-Tests.

Seit Ende März gibt es in vielen Orten Deutschlands auch kommunale Testzentren, um möglichst allen Menschen eine Möglichkeit zu geben, kostenlos einen Corona-Schnelltest durchführen zu lassen. So wurde auch in meiner Heimatgemeinde Winden im Elztal ein solches Testzentrum in unserer Mehrzweckhalle eingerichtet. Im Zuge dessen wurde nach Helfer\*innen gesucht, die bei der Durchführung und der Administration der Tests mithelfen.

Nach einem Aufruf der Gemeinde haben sich sehr viele Freiwillige gemeldet, die bei diesem Projekt behilflich sein wollten, so auch ich. In einer dreistündigen Schulung wurde uns Helfer\*innen gezeigt, wie die Tests durchgeführt werden müssen, damit alles sicher abläuft, und am Schluss ein Ergebnis feststeht. Der Test gibt nach 15 Minuten Gewissheit darüber, ob man derzeit mit dem Corona-Virus infiziert ist. Diese Gewissheit ist viel wert. Schnelltests sind ein wirksames Mittel im Kampf gegen das Virus und sie geben den Menschen mittlerweile einige Freiheiten zurück, zum Beispiel den Restaurantbesuch.



Ein Corona-Test fühlt sich sicher für Niemanden angenehm an. Am Anfang habe ich es auch als seltsam empfunden, den unterschiedlichsten Menschen mit einem Wattestäbchen in der Nase zu stochern und hatte anfangs auch Angst etwas zu verletzen. Schließlich hatte ich auch noch nie mit so etwas gearbeitet. Mit der Zeit entwickelt man aber mehr und mehr Routine und wird mit dem ganzen Prozedere vertrauter. Zudem hat man im Testzentrum mal wieder Leute aus dem Dorf getroffen, die man durch Corona schon lange nicht mehr gesehen hat. Irgendwann hat es angefangen, wirklich Spaß zu machen.

Genau das hat mich auch motiviert, hier im Seniorenzentrum An der Elz anzufangen und die Besucher\*innen, Bewohner\*innen und Mitarbeiter\*innen auf Covid-19 zu testen, bis mein Studium im Herbst anfängt.

Ich denke, diese Zeit ist für uns alle sehr schwierig und kostet viel Energie und Durchhaltevermögen. Dennoch finde ich es schön, hier das Gefühl vermittelt zu bekommen, etwas Sinnvolles zu tun. Immerhin kann man so weiterhin den Besuch im Seniorenzentrum ermöglichen. Außerdem lernt man viele verschiedene Menschen kennen und kann jedes Mal eine kleine Unterhaltung führen, bis das Ergebnis des Tests da ist. Das gefällt mir!



# Geburtstage und Gedenken



**Wir gratulieren herzlich  
zum Geburtstag!**

Just, Heidi 04.07.  
Knautz, Ingrid 09.07.  
Rombach, Erich 13.07.  
Neid, Erika 15.07.  
Schäufele, Helmut 18.07.  
Pantel, Hedwig 19.07.  
Ringwald, Barbara 20.07.  
Keller, Anna 21.07.  
Föhr, Carmen-Maria 06.08.  
Wegner, Christa 06.08.  
Herrmann, Erika 09.08.  
Bandemer, Fred 10.08.  
Döhnert, Margrit 14.08.  
Pangritz, Jürgen 16.08.  
Gerhardt, Margit 25.08.  
Gerhardt, Margit 25.08.  
Sommerer, Oskar 02.09.  
Schinker, Jens 04.09.  
Winterhalter, Josef 04.09.  
Bettendorf, Angela 17.09.

**Wir nehmen Abschied und gedenken  
unserer Verstorbenen**

Schulz, Edith 09.04.2021  
Springmann, Josef 19.04.2021  
Ideker, Christiane 04.05.2021  
Knauf, Thomas 04.05.2021  
Ritzenthaler, Gerda 04.05.2021  
Sommer, Renate 08.05.2021  
Huskic, Bisera 29.05.2021  
Ehret, Paul 03.06.2021  
Horstmann, Ursula Ingeborg 24.06.2021  
Knautz, Ingrid 08.07.2021  
Fees, Willi 10.07.2021

*„Wir sollen nicht trauern,  
dass wir die Toten verloren haben,  
sondern dankbar dafür sein,  
dass wir sie gehabt haben,  
ja auch jetzt noch besitzen:  
denn wer heimkehrt zum Herrn,  
bleibt in der Gemeinschaft  
der Gottesfamilie und ist  
nur vorausgegangen.“*

Hieronymus (347-420)



# *Ihre Ansprechpartner im Seniorenzentrum An der Elz*



**André Lemper**  
Heimleitung  
lemper@seniorenzentrum-elz.de  
Tel. 07641 95509-101



**Michael Wunsch**  
Pflegedienstleitung  
wunsch@seniorenzentrum-elz.de  
Tel. 07641 95509-102



**Stephanie Scheibel**  
Hauswirtschaftsleitung  
scheibel@seniorenzentrum-elz.de  
Tel. 07641 95509-355



**Stephanie Henning**  
Verwaltung  
info@seniorenzentrum-elz.de  
Tel. 07641 95509-100



**Cornelia Graf-Wolf**  
Verwaltung  
info@seniorenzentrum-elz.de  
07641 95509-103



## *Impressum*

**Herausgeber:** Seniorenzentrum An der Elz gGmbH, Fabrikstraße 4, 79312 Emmendingen-Kollmarsreute,  
Tel: 07641 95509-0, Fax: 07641 95509-111, info@seniorenzentrum-elz.de

**Redaktion:** André Lemper (verantwortlich)

**Gestaltung:** Monika Herzberg - **Fotos:** © alonaphoto, © Ju\_see, zenina, © famveldman, © Marek Walica,  
© nito, © alter\_photo, © freeograph, © maxsol7, © Jenny Sturm, © Alexander Rath, © Floydine

Adobe Stocks und Monika Herzberg - **Auflage:** 150